



DEIN GESCHENK

coach yourself

DAS ABENTEUER BEGINNT...

HAND AUF´S HERZ

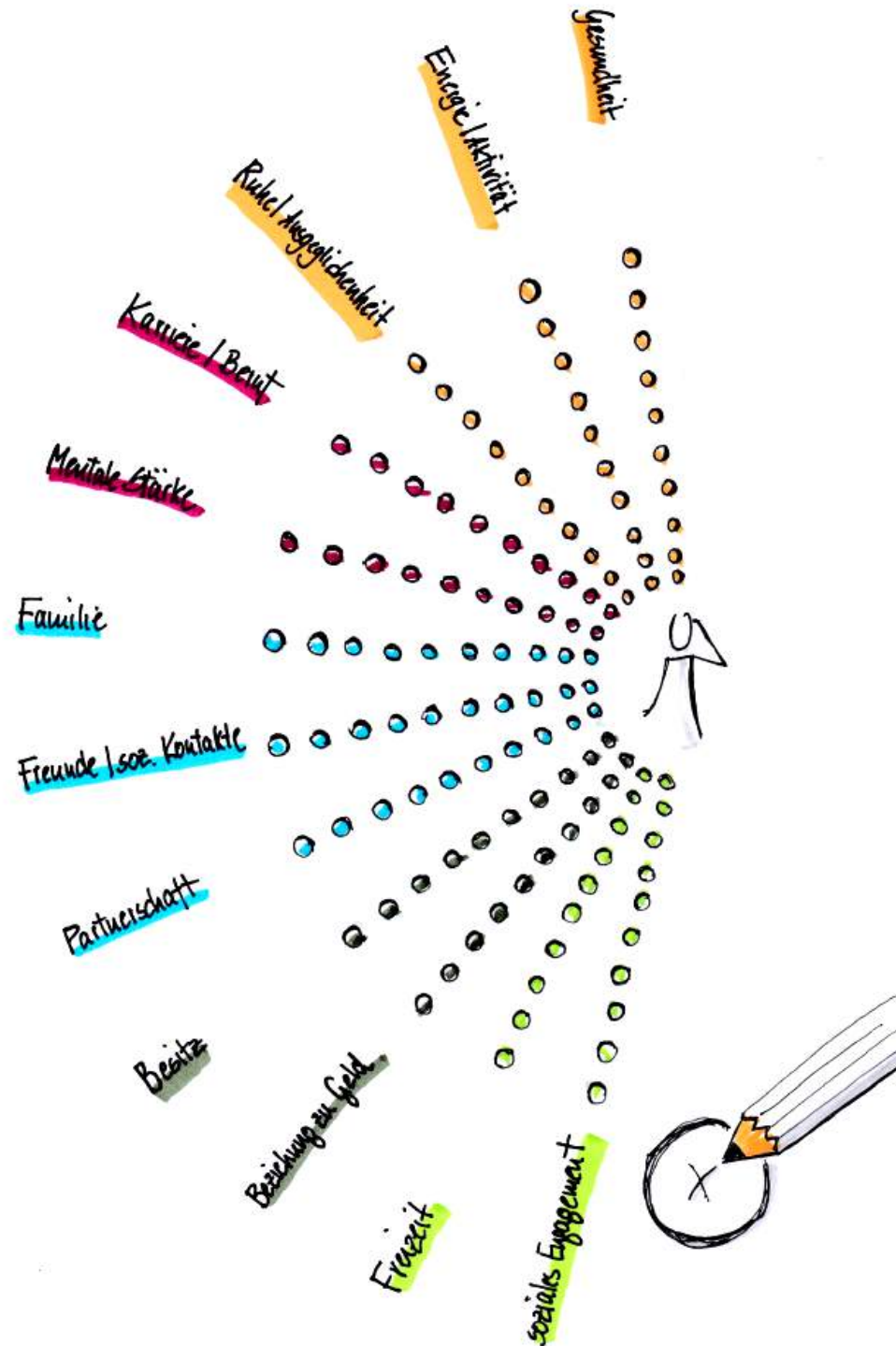
*Wie ist es um Dich und Dein
Leben bestellt ?*

SIEH DIR DIE FOLGENDE GRAPHIK AN

Wieviel Strahlkraft hat Dein Leben?

Miss Dein persönliches Lebenspotenzial mithilfe der folgenden Übung:

Wie viel Entwicklungspotenzial steckt in Deinem Leben?



1. Markiere zunächst bei jedem Strahl, wo du dich selbst zum jetzigen Zeitpunkt siehst. Sei dabei ganz ehrlich! In der Mitte ist dabei die niedrigste Bewertung, während nach außen die Bewertung steigt.

Beispiel: Gesundheitlich bist du nach einer schweren Operation gerade ziemlich angeschlagen und dich quälen jeden Tag große Schmerzen: Du setzt deine Markierung ganz innen! In der Partnerschaft erlebst du gerade große Nähe und Verbundenheit und setzt deine persönliche Bewertung ganz außen!

2. Nun setzt Du zweiten Schritt eine zweite Markierung dort hin, wo Du Dein persönliches Ziel für Zufriedenheit in dem jeweiligen Bereich einschätzt! Nimm dafür am Besten eine andere Farbe.

UND JETZT STELL DIR FOLGENDE FRAGEN:

BEREICHE DER ZUFRIEDENHEIT

- Woran bemerkst Du, dass Du zufrieden bist?
- Wie hast Du das geschafft?
- Was hilft Dir dabei?
- Wie kannst Du Dir das erhalten?

BEREICHE DER UNZUFRIEDENHEIT

- Was würde Dich um einen Punkt zufriedener machen?
- Was hast Du bisher schon unternommen?
- Was davon war hilfreich, was weniger?

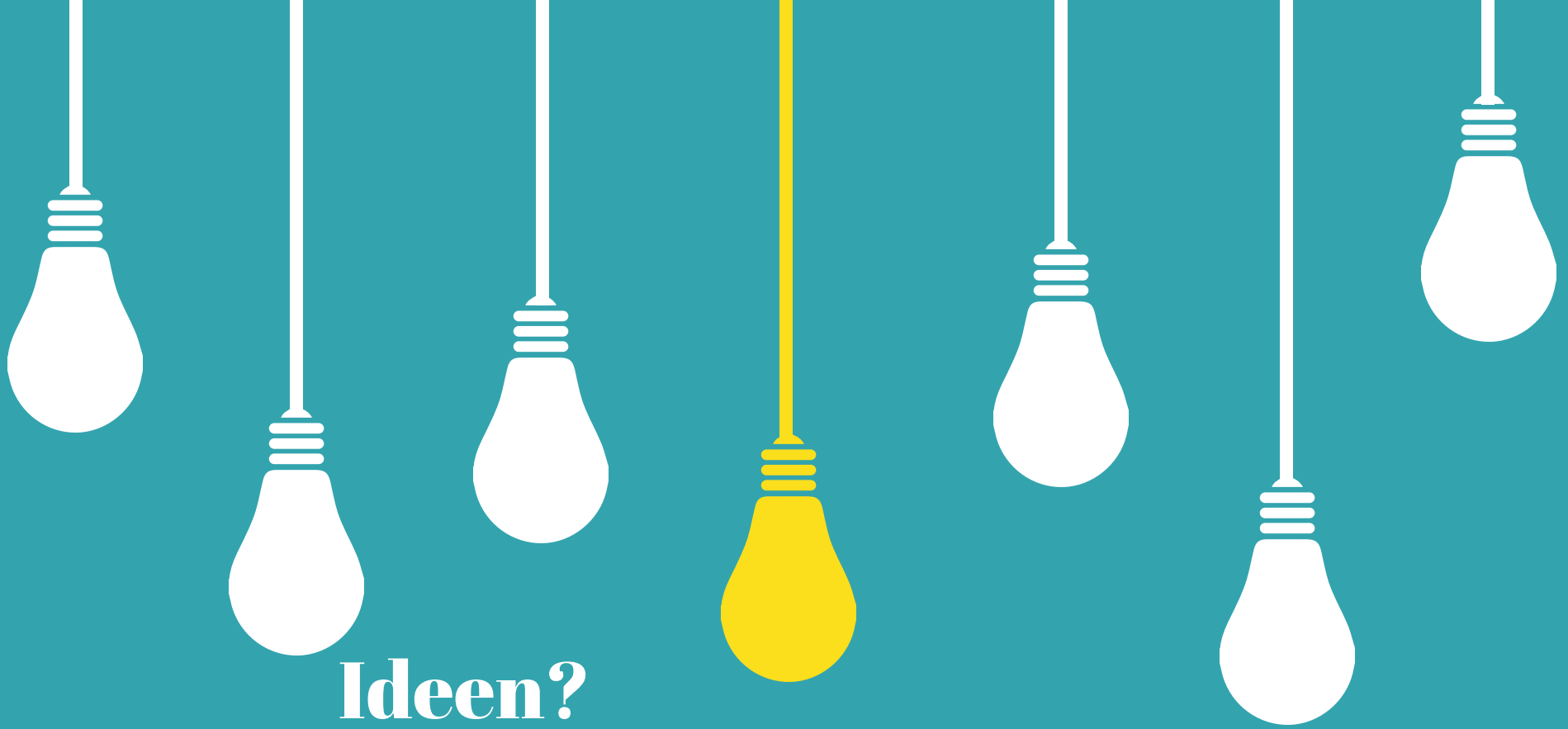
UND WIE SIEHT ES ZUKÜNFTIG AUS?

- Was, wenn alles so bleibt wie bisher?
- Was willst Du unbedingt ändern?
- Was kostet Dich Nichtveränderung langfristig ?
- Emotional? Körperlich? Finanziell?

MAL ANGENOMMEN...

- Nichts ist unmöglich?
- Alles, was Du tust, ist ein voller Erfolg?
- Was würdest Du dann als nächstes machen?

Hier ist Platz für Deine Notizen



Ideen?

Schon, aber?

Ahnungslos?

Da geht noch viel mehr?

Noch ein Gedanke

- Bevor Du zu weit gehst, überlege, ob nicht Alles so bleiben soll, wie es ist!
- Nicht ganz perfekt, aber vielleicht bequem und gewohnt normal!



Stell Dir einen Moment vor, wie es wäre einen Schritt weiter zu gehen



Entscheide Dich, fange an und Dein Vertrauen wächst...

Zögere und Deine Angst verschafft sich Raum



Die Zeit ist jetzt

DRANBLEIBEN



PERSPEKTIVE
Petra Hofmann | Coach

www.perspektive-petra-hofmann.de
info@perspektive-petra-hofmann.de
01523 3660693



SICHERE DIR DEIN COACHING MIT EINEM
10 % VORTEIL,
WENN DU DEIN BEARBEITETES WORKSHEET
"LEBENSPOENZIALANALYSE" MITBRINGST

